

ศรัทธาธรรม คำภีร์



พระสุนทรธรรมภาณ
สำนักปฏิบัติธรรมสองชีวิต
ที่ระสิคามุขิตาสักการะ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๙





เอาแสงธรรม ฉายส่อง มองชัด
ความถูกผิด ชัดดี มีใจ
ความสงบ ดุ่นวาย ทั้งกายใจ
เป็นเช่นไร งดงามดู ให้รู้จริง



คนพาลใช้อารมณ์ ปัญญาชนใช้เหตุผล



ชนะคนอื่นดูจะง่ายกว่าการชนะตนเอง



ผู้ใดเห็นจิต ผู้นั้นเห็นธรรม



บันทึกตัณห์ฉบับนี้ถึงในศตวรรษใหม่ประมาท



ใครจะรู้จิตเรายังกว่าเราไม่



พสกเรามองว่าอะไรเป็นสุข
พระอริยมองว่าอะไรเป็นทุกข์



ความสุขมนุษย์สิ้นเหต้อเกิน
ความทุกข์มนุษย์ยาวไม่สิ้นสุด



มนุษย์สุขด้วยการเกิด
พระอริยะสุขด้วยการดับ



ร่างกายต้องการความสบาย
จิตวิญญาณต้องการความสุข



เราไม่ตกใจในกาย เพราะเรารู้แจ้งจิต
เราไม่ตกใจในขันธ์ เพราะเรารู้แจ้งธรรม



สิ่งที่งดงามที่สุดไม่เกินคำว่าจิตใจ
และสิ่งที่ชั่วร้ายที่สุดก็ไม่เกินคำว่าจิตใจ



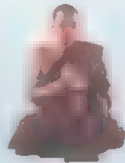
ตราบไตทุกซึ่ยังไม่ดับ
จิตนั้นยังไม่หมดจด ไม่ว่าจิตดวงไหน



ไม่มีคุณธรรมข้อไหนที่จะทำลายทุกข์ได้
นอกจากจิตเข้าสู่อนัตตา



ถ้ารู้สรรพสิ่งทั้งหลายนั่น
ไม่รู้คำว่า “ปล่อยวาง” ไม่มีสิทธิ์บรรลุ



การเห็นมันไม่เป็นกิเลส
แต่การปรุงแต่งใจที่เห็นนั้นมันคือกิเลส



ตนแลเป็นที่รักอย่างยิ่ง
เมื่อตนเป็นที่รักแล้วทำไมเราไม่พึงตนเอง



ทำบุญตถนาเห็น ๆ
ตาไม่เห็นเราไม่รู้ว่ามีใครพึ่งได้



รู้แต่ดยิดนั้นคือ อดิชา
รู้แต่ดางนั้นคือ ปัญญา



ในที่สุดเรามีทรัพย์เพื่อบริจาคออกให้คนอื่น
แต่ไม่ได้เอามาสร้างบารมี



นอบน้อมถ่อมตนนั่นคือ **ปราชญ์บัณฑิต**

ดองหองพองขนนั่นคือ **คนพาล**



เมตตาตบไกรธ ปัญญาตบทุกข์ทั้งหมด



ถูกบังคับให้ทำกรรมดี
ดีกว่าเต็มใจทำกรรมชั่ว





กิเลสอยู่ที่นี่
ธรรมะก็อยู่ที่นี่



จิตที่เป็นบุญ
ย่อมแผ่องไสรพ้นจากบาป



ยิ่งได้ประสิทธิ์เท่าไร
ภูมิธรรมก็สะอาดเท่านั้น



ใจใสเป็น บุญ
ใจขุ่นเป็น มาร



หยุดตัวเองได้ หุกลอยงาก็หยุด
ตัวเองไม่หยุด ที่ไหนก็หยุดไม่ได้



มนุษย์ทุกขั้ไม่ดับ
จึงต้องหาสุขมาขัดเขย
เพื่อมาแทนให้ชีวิตมันน่าอยู่ขึ้น





อะไรที่เขาเสนอจ่ายเกินไประดังได้
กุหลาบยังงี้ ๆ ก็อย่าลืมว่าก้านมันมีหนามอยู่
ระดังได้ ระดังด้วย ระดังเขาหลอดก



เหนือใจทำสมาธิ
เหนือหน่ยความคิดให้ปล่อยวาง
แล้วถ้าเป็นหน่ยหนทางให้ปล่อยเสีย



วิธีแก้โลกใบนี้แห่งความชั่วร้าย

“เสียสละ” แค่นี้เอง

มนุษย์ยังไปไม่ถูกทาง



ความดีต้องสร้างกันทั้งชีวิต
แต่อาจพัง
เพราะความคิดผิดเพียงครั้งเดียว



พอหมดลมหายใจ
ลมหมด อายุหมด
ทรัพย์สินก็หมด



ความรักที่ไม่ต้องง้ออะไรเลย
เป็นความรักที่มีอยู่ในกองธรรมะ
มันยิ่งใหญ่



พอใช้ปัญญาอย่าลุ่มหลง
พอใช้วิปัสสนาอย่ายึดมั่นถือมั่น
พอใช้ชีวิตอย่าติดอยู่กับสิ่งที่จับต้องอยู่นา



ถ้าใจเราเป็นผู้ให้คำเดียวเท่านั้นเอง
เรื่องทั้งหมดจบลงที่ความรัก
นิยามคือความสุข



งานอื่นยังไม่ทำให้ฉิบหายหมดสิ้นนะ
แต่งานเจริญฉิบหายจนอย่างงี้อย่างเดียว
ทำให้ฉิบหายหมดสิ้น



ถ้าไม่ใช้โศดาลัย ยังไม่ใช้ลูกของพระพุทธองค์
เป็นเพียงผู้ถึงศรัทธาในพระศาสนา
ผู้นับถือพระรัตนตรัย ผู้เข้าใจแก่นแท้ตนเอง



คนบำเพ็ญบารมีต้องเป็นคนที่อุทิศตนแล้ว
หรือเสียสละมากน้อยต้องมีแล้ว
ถ้าเห็นแก่ตัวไม่ได้ เห็นแก่ตัวนี้ยังไม่ได้สร้างบารมี



ความตายบางครั้งมันเป็นเรื่องใหญ่โต
แต่พอถึงเรื่องของการภาวนา
ความตายเป็นเรื่องเล็กน้อย



ความดีสร้างเหตุผล
เหตุผลสร้างปัญญา
ปัญญาสร้างชีวิต
นำดวงจิตพ้นสิ่งเลวร้ายทั้งหมด





เรียนรู้สุขและทุกข์
และก็รู้ไม่สุขไม่ทุกข์
ที่สุขให้ว่าง สุขท่ายให้ว่าง
นั้นแหละปัญญา



ขณะที่มีความโกรธ
ความงตองมาตายทันที
แต่ยามใดความเมตตาเกิด
ความงามก็เกิดขึ้น



ทำซั้วง่าย

แต่เมื่อทำซั้วแล้วชนะความซั้วยาก

ความเส่อทำง่าย

แต่เมื่อทำแล้วชนะความเส่อยาก



เราเห็นอัยมาทั้งหมด
เราเห็นอัยเพื่ออะไร
เพื่อเป็นทาสของเงิน
หรือให้เงินเป็นทาสของเรา



อะไครกราบเรา
เรารู้จักกราบเขาไหม
หรือเราทำต่อน่ากราบไหม
มันอยู่แค่นี้เอง



หนทางของเหล่าอริยะไม่มีศาสตราวุธ
ท่านใช้คำว่า ชี้อาณัติ
เมตตาทุกท่อน้ำ นำพาชีวิตสู่สันติสุข
อยู่เหนืออุกฤษฏ์แห่งทุกข์ทั้งมวล



จิตใครก็ตามพอขาดเมตตา จะไร้น้ำใจ
แล้ดต่อไปจะเหี้ยม เขาทำลายได้แม้ตัวเขาเอง
นรก لذใหม่ เขาฆ่าได้แม้ตัวเขาเอง ยิ่งนรก لذ
เขาทำผิดได้ทุก ๆ เรื่อง แม้แต่ทำผิดกับตัวเอง



ความรักที่มีปัญญาให้ชีวิตเป็นอิสระ

ทุกข์ไม่เหลืออยู่เลย

แต่ความรักที่ไม่เป็นอิสระ

ความรักนั้นจะหลงเหลืออยู่ด้วยความทุกข์เท่านั้น



ปฏิบัติธรรมไม่ถี้อะดี แต่แยกแยะว่าไหนดีไหนชั่ว
ยึดไปทำไม หนักเปล่า ๆ

อะไรที่เป็นประโยชน์ เอาประโยชน์ตรงนั้น
สิ่งใดที่ไม่ใช่ประโยชน์ อย่าไปให้ความสำคัญ



หัดส่งสารคนอื่นเสียบ้าง เอาใจเขามาใส่ใจเราบ้าง
แบ่งปันความรู้สึคดี ๆ กันบ้าง
นี่คือหัวใจของคนที่มีจิตของสัตว์ มนุษย์
พอเข้าใจข้อนี้การแบ่งปันก็เกิดขึ้นแล้ว



การตายคือจุดเริ่มต้น ความตายของทุกคน
มนุษย์สัตว์ที่ยังไม่หมดกิเลส คือจุดเริ่มต้นของการเกิด
ถ้าได้ศึกษาดี ๆ จะพบว่า การเกิดใช้ภพ การตายเปลี่ยนภุมิภพ



สิ่งที่งดงามที่สุดไม่เกินคำว่าจิตใจ
สิ่งที่ชั่วร้ายที่สุดก็ไม่เกินคำว่าจิตใจ
อะเอาภาพก็ภาพวาดออกมาเถอะไม่มีพลัง
เพราะจิตใจนี้มันเป็นชุมพลของสิ่งที่สูงที่สุดในสิ่งมีชีวิต



สิ่งทั้งดงามที่สุดไม่ใช่วัตถุ แต่คือจิตบริสุทธิ์
มันจะสว่างไสว สะอาด บริสุทธิ์ ผุดผ่อง มีรัศมี
มีประกายแห่งความสุขสว่าง งดงามเกิดอานุภาพ
ไม่ทำร้ายสิ่งใด เป็นมิตรกับทุกสิ่ง เป็นเพื่อนกับสิ่งมีชีวิตทั้งปวง



เสียดสละเพื่อประโยชน์สุข หากทุกขไม่มี นั่นคืออธรรมะ
แต่เสียดสละเพื่อคนใดคนหนึ่งหรือสิ่งหนึ่งสิ่งใด
ให้บุคคลหนึ่งประสบประสงค์ แม้เราจะตาย
ไม่รู้ว่คำนี้เรียกว่าเสียดสละหรือเปล่า ไม่ใช่ ยังไม่ใช่



โยมมีพระคัมภีร์หรือยัง ให้มีพระคัมภีร์องไฉนะ
มีแต่พระคัมภีร์องกายไม่พอหรอก
แขวนกันหลายองค์ มีแต่หลวงพ่อเต็มมทองทั้งนั้นเลย
ไฉ่ได้เต็มมทองกันหรือเปล่าก็ไม่รู้ หัดเต็มมไฉ่บ้าง



เมื่อจิตที่บำเพ็ญสว่างใสอยู่แล้ว
ไปที่ไหนก็ไม่มืด แม้ที่มืดที่เราไปก็สว่างใส
ที่ไม่เป็นมงคลก็เป็นมงคล
กลับกันกับคนที่ไม่เป็นมงคล ไปที่มงคลที่นั่นไม่เป็นมงคล



มนุษย์เกิดมาใช้เพื่อแสวงหาทุกข์ ไยมนุษย์ต้องแสวงหาสุขด้วย
มันไม่เจนีอายนะ แต่พอเรารู้สึกทุกข์เราพยายามหาความสุขเต็มเข้าไป
แต่ถ้าเราไม่มีคำแรกคำหลังก็ไม่จำเป็น
เมื่อไม่มีต้นโพธิ์ ใบโพธิ์ก็ไม่มี เมื่อจิตไม่ทุกข์ทำไมต้องหาสุข



ถ้าจิตของใครพอที่จะสะอาดได้ พอที่จะรู้ได้ มันก็จะมองเห็น
แต่ที่มองไม่เห็นเพราะกระดูกเรารุติเยอะทำให้มัวหมอง
เพชรยังไม่ได้เจียรระโนดความใสไม่พอ มองไม่เห็นประกายไม่สะท้อน
ยังถูกโคลนฉาบ ประกายไม่ส่อง มันเป็นด้วยเหตุนี้ เหตุนี้จริง ๆ



วิธีคิดแบบไหนคิดแล้วเป็นปัญญา คิดแบบไหนที่ไม่ใช่ปัญญา
ดูเหมือน ๆ กันแต่ผลที่รับต่างกัน
ทำแล้วยังทุกข์อยู่กับการทำแล้วทุกข์นั้นบรรเทา
ทำแล้วทุกข์ดับนั้นปัญญา แต่ยังทำยังทุกข์นั้นไม่ใช่ปัญญา



เมื่อมนุษย์ไม่เข้าใจคำว่า “การสละ”
ไม่เข้าใจคำว่า “ละ”
ไม่เข้าใจคำว่า “วาง”
ไม่เข้าใจคำว่า “ว่าง”
มนุษย์จึงไม่พ้นทุกข์กัน



เราจะดูนอยไปเพื่ออะไร ในเมื่อเราเดินไปสู่ความแตกดับ
โยมจะหาอะไรไป ความสอยเราก็ใช้ไปหมดแล้ว
ผิดพรรณที่เคียงดงามเต่งตึงก็ย่อหย่อนเศร้าหมอง
สายตาก็เริ่มฝ้าฟางสั้นลง หูก็เริ่มตึง กำลังก็ลดน้อยลง
ต้องกำหนดเห็นโทษแล้วนะว่าเราไม่ควรกลับมาเป็นเช่นนี้อีก



ในที่สุดมนุษย์ทุกชีวิตตั้งแต่เริ่มจากความเป็น
และก็แสวงหาความมีความเป็น
เมื่อได้มาแล้วก็มายึดติดกับความมีความเป็น
จากนั้นมาไม่เคยว่างเลยชีวิต ไม่เคยได้สงบแม้แต่วันเดียว
ไม่เคยได้หลับสนิทแม้แต่ครั้งเดียว



นิยามชีวิต ก้าวไม่หยุดจุดไม่อยู่รู้ให้ทัน รุ่งแน่นนอน
ชีวิตเราต้องก้าวไปเรื่อย ๆ ก้าวอย่างไม่หยุด
เมื่อเราก้าวไปตลอด อะไรก็จุดเราไม่ได้ จุดเราไม่อยู่
สุดท้ายความล้ำเรื่งก็เกิดขึ้น ชีวิตก็รุ่งเรือง
ก้าวไม่หยุดจุดไม่อยู่รู้ให้ทัน รุ่งแน่นนอน



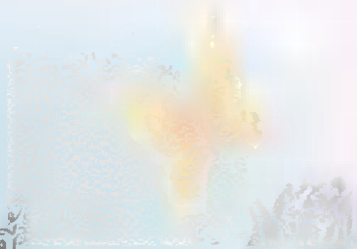
ขณะที่มีความโกรธนี้ ความงามตายทันทีเลยนะ
แต่ยามใดความเมตตาเกิด ความงามก็เกิดขึ้น
เมตตาดับโกรธ ปัญญาดับทุกข์
ฉะนั้นใครที่ได้คำว่าปัญญา ถือว่าเป็นคำสมบูรณ์แบบ
ปัญญาคือสิ่งที่ดับทุกข์ทั้งหมด



ผู้ตฤติงของทั้งหมตรวมทั้งรูปเทียน มาลาทั้งหลาย
ยังไม่ได้หมายถึงว่าได้เคารพสักการะพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง
คำว่าแท้จริงก็หมายถึงแค่สักการบูชา
แต่เนื้อแท้จริง ๆ ในความหมายของพระพุทธองค์
คือปฏิบัติให้ได้มรรคผล



การชนะตนเองคือการชนะทุกสิ่งทุกอย่าง
ไม่ได้หมายความว่าเราต้องชนะคนอื่น
เราชนะสิ่งที่เคยเจอแล้วเรากลับทำดี
สิ่งที่เคยผิดเราเปลี่ยนมาทำได้ถูกต้อง
เราเปลี่ยนชีวิตตัวเองได้ในทางที่ดี นั่นคือการชนะ



คนทำดีย่อมรู้เรงในโลกนี้
คนทำดีย่อมรู้เรงในโลกหน้า
คนทำดีย่อมรู้เรงในโลกทั้งสอง
คนทำดีย่อมรู้เรงเบิกบานไฉยั้งนัก
เมื่อมองเห็นกรรมละเอียดบริสุทธิ์ของตน



เราต้องมิดีปฏิบัติ ติดขัดอะไรใจต้องรู้จักถอน
มองด้วยใจ บางอย่างมองด้วยตาภาพมันล่องตา
ถ้าเอาใจมองอาจจะหลุดยกยากอีกขั้นหนึ่ง
มองอะไรหลายอย่างหลายเรื่องราวเคยใช้ใจมองไหม
ถ้าใช้ใจมองอาจเห็นมารซ่อนอยู่ก็ได้ หรืออาจรู้มายาก็ได้



เชื้อโหมต้ออฉดต้อเตียบมันทำลายได้ทั้งหมด ทั้งโลกก็ได้
รชยาต้อเตียบ ให้มันกันได้ มายาต้อนี้มันเป็นทุกอย่าง
แม้ความโลภก็เหมือนกัน ไม่มีสิ้นสุด
อายุเราไม่พอหรอก อายุแค่ร้อยปีหย่อนมาส่วนใหญ่
ชีวิตคุณไม่พอ ที่บอกไม่พอนะ ไม่พอกับความโลภที่มันไม่มีสิ้นสุด
สังขารไม่เหอ สิ้นลมหายใจ ยังสนองไม่เพียงพอ



เมื่อเราหยุดไม่ได้ ความตายหยุดอหังการมมังการขของเรา
แต่หยุดอย่างนั้นยังไม่ใช่เหตุแห่งการหยุด
โยมจำได้ไหม อดมาบอก
ไฉนไม่หยุดสิ้นสุดไม่มี คำเดียวพอแล้ว
พุทธธรรมะให้สิ้นที่สุด
ไฉนไม่หยุดที่สุดไม่มี ไฉนไม่หยุดสิ้นสุดไม่มี



ทุกวันนี้พอเราเมาใจกันเยอะ เมากายก็เยอะ
เมาใจคือลุ่มหลงในกิเลสตัณหา หมกมุ่นอยู่กับตัณหา
เมาเสียไม่มี ไม่สร้างหลักที่ บางคนไม่พอก็เติมเข้าไป
ดื่มสุราเมรัยสิ่งเสพติด ทำลายสติทำลายปัญญา
เมาไปอีกทั้งกายทั้งใจ ชาตินี้ทั้งชาติไม่พ้นทุกข์
และก็ไม่พ้นหตุคติภูมิด้วย



ตราบไตที่ทุกข์ยังไม่ดับ อิตนั้นยังไม่หมดจดไม่ว่าอิตดวงไหน
ทุกข์ต้องดับความหมดจด เพราะความทุกข์เป็นสิ่งที่ทำลายอิตใจ
แล้วก็ทำลายชีวิตที่มีอยู่ ความบริสุทธิ์ ความเมตตาไม่สิ้นสุด
แสงสว่างไม่มีสิ้นสุด ความบริสุทธิ์ไม่มีประมาณ
ตรงนี้ต่างหากเรียกว่าสิ้นสุดยุติ ทุกข์ดับสิ้นสุดอยู่ตรงนี้
อัมฤชทุกข์สิ้นสุดตรงนี้ อัมฤชสังสารสิ้นสุดอยู่ตรงนี้



ต้องมองให้เห็นว่าสรรพสิ่งทั้งหลายเกิดแล้วดับ คงใช้ให้คุ้มสิ่งที่มี
แล้วเราจะจากทุกอย่างไปโดยฉับนั้นไม่ทุกซ์กับสิ่งที่มีอยู่
ถือว่าเราใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่
ใช้ชีวิตให้คุ้ม ที่เหลืออยู่เท่าไรใช้มันให้คุ้ม
มีเช่นนั้นสิ่งทั้งหมดมันไม่มีประโยชน์
แถมเป็นโทษอีกต่างหาก ถ้าเราเข้าไปยึดติดกับมัน



วันหนึ่งเราต้องจากทุกสิ่งที่มีทุกอย่างที่ใช้ทุกอย่างที่เราอยู่ตรงนี้
พบเพื่อจากอาตมาเจอมาแล้ว เหตุและผล ทุกอย่างเป็นสิ่งคู่กัน
งานเลี้ยงต้องเลิกรา การส่งกันต้องมีอันสิ้นสุด
สรุปว่าเราต้องจากกัน เมื่อชีวิตมีการจากการพลัดพราก
จากบ่วงรักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง
ถ้าเรายังซนติดอยู่กับสิ่งเหล่านี้เราจะไม่พ้นทุกข์



เข้าป่ามันก็ต้องถูกหนามบ้าง
ขนาดเดินธรรมดายังสะดุดตัวเองเลย
อย่าบอกว่าจะไม่เคยสะดุดตัวเอง ถ้าอย่างนั้นไม่มีประสบการณ์
แต่ที่รู้ถ้าล้มแล้วต้องลุกขึ้นมาให้ได้
ล้มอยู่จุดไหนต้องพยายามลุกขึ้นหัดขึ้นสู้ในจุดตรงนั้นให้ได้
เมื่อสู้แล้วเราไม่ใช่คนอ่อนแอ ในที่สุดเราก็ยืนหยัดขึ้นมาใหม่



ลองตรอดดูบัญญัติกรรมว่าใช้หมดหรือยัง บัญญัติกรรมเก่าลองอ่านดูซิ
อันนี้ใครมาทวงหนี้ ใครว่า ใครใส่ร้าย ดูปัญชีใหม่ซิ
เราว่าใคร เราดำใคร เราใส่ร้ายใครมันต้องอย่างนี้
เราสร้างอะไร เราทำอะไรดูไปให้ดี พอโยมเริ่มรู้จักกฎแห่งกรรม
เริ่มมีธรรมะก็เริ่มมีกฎกรรม คนนั้นเรียกว่าผู้ไม่ประมาท
เรียกว่าผู้มีปัญญา



อย่าเป็นคนฉลาดใคร ใครได้ดีกว่าเปิดใจให้อ่าง
หาเมตตาให้เจอ อยู่ในห่อใจของเราเอง ถ้าหาไม่เจอแย่นะ
หลายคนภาวนาไม่พบเมตตา ไม่รู้ภาวนาแบบไหน ยิ่งภาวนายิ่งเดือด
ยิ่งเข้าใจและมั่นคงในกุศลแห่งกรรมดีนั้นแหละเรามีที่พึ่งแล้ว
พุทฺธो เมนาโถ, อัมโม เมนาโถ, สังโฆ เมนาโถ
เรามีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งแล้ว



ความอดทนเป็นอารมณ์ของลูกผู้ชาย
ความละเอียดเป็นอารมณ์ของลูกผู้หญิง
เราต้องอดทนเพื่อเป็นคนดี ไม่ได้อดทนเพื่อเป็นอย่างอื่นเลย
ไม่ได้คิดว่าอะไรจะรวย แต่คิดว่าอะไรจะรอดเพื่อเป็นคนดีในสังคมนี้
เราจะมีโอกาสใหม่ เพราะโอกาสไม่มีใครหยิบยื่นให้
เราต้องสร้างเอง

สำนักปฏิบัติ “แสงธรรมส่องชีวิต” แห่งใหม่
ต.หนองนก อ.หนองแค จ.สระบุรี 18230
โทร.(036)-379428 ,081-587-2141 ,086-777-6821



สำนักปฏิบัติ “แสงธรรมส่องชีวิต”
ต.ไค้กแย้ อ.หนองแค จ.สระบุรี 18230
โทร. (036) 379-428 , (036) 305-239





สำนักปฏิบัติส่งเสริมธรรมสังคมชีวิต